



CUIDAR SIN DOLOR: ERGONOMÍA Y MANEJO DEL ADULTO MAYOR

Técnicas de movilización y ergonomía para prevenir lesiones y garantizar un cuidado seguro.



Inscripciones Abiertas • Cupos Limitados

💻 100% Online

⚡ Acceso Inmediato

🕒 Aprende a tu Ritmo

👤 Certificación Oficial

📄 Material Descargable

🕒 Evaluación Práctica



OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Entregar herramientas prácticas de ergonomía y movilización para prevenir lesiones, promoviendo el autocuidado y un acompañamiento seguro, respetuoso y sin dolor para el cuidador y la persona mayor.

MÓDULOS DEL PROGRAMA (4)

PLAN DE ESTUDIOS



M01

Módulo 1: Fundamentos de Ergonomía

Aprenda los conceptos clave de la ergonomía y la biomecánica corporal para prevenir riesgos posturales y proteger la salud del cuidador.

- Conceptos de ergonomía en el cuidado
- Riesgos posturales en la rutina diaria
- Principios de biomecánica corporal
- Prevención y autocuidado físico



M02

Módulo 2: Técnicas de Movilización y Transferencia

Domine técnicas posturales de movilización y transferencia segura utilizando correctamente los apoyos y tecnologías asistidas.

- Principios clave de movilización
- Levantar, girar y sentar con seguridad
- Transferencias entre cama, silla y baño
- Uso de ayudas técnicas



M03

Módulo 3: Ergonomía en Tareas Cotidianas

Aplique la ergonomía en actividades diarias como el aseo, alimentación y vestir, reduciendo la tensión corporal del cuidador.

- Posturas seguras en higiene personal
- Asistencia ergonómica al comer
- Técnicas para vestir sin tensión física
- Acompañamiento y marcha segura



M04

Módulo 4: Cultura del Cuidado y Autocuidado

Desarrolle hábitos de bienestar mediante pausas activas y una reflexión profunda sobre la labor del cuidado.

- El cuerpo como herramienta de trabajo
- Pausas activas y microejercicios
- Cultura de autocuidado integral
- Cuidado con presencia y conciencia

REQUISITOS

Lecto - escritura, manejo de PC nivel usuario, acceso computador para ingreso a plataforma E-learning.

FORMAS DE PAGO

Transferencia, Tarjetas de Crédito/Débito, Convenios SENCE / Factura.

CERTIFICACIÓN

Certificación de participación Verificado por Código QR y Diploma al Finalizar.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

🌐 www.institutochile.cl

✉ info@institutochile.cl

📞 WhatsApp: +56 9 30785734



ESCANEA PARA INSCRIBIRTE

Inscripción rápida vía móvil